المادة :
التربية الصحية والنسوية

عنوان المشروع:
الضغوط

الهدف من المشروع:
التعريف بالضغوط النفسية واسبابها ومظاهرها وطرائق للتخلص منها

عمل الطالبتان :خلود ايمن ،قمر وافي

الضغوط

❖ مفهوم الضغوط

تُعرف الضغوط الحياتية على أنّها المحرّك الرئيسيّ لحياة الإنسان، ويتمّ من خلالها تحديد مدى قدرته على التعامل مع المواقف والتغيّرات الحياتية المختلفة، وتؤثّر بصورة مباشرة على حياة الأفراد الشخصية

❖ أسباب الضغوط

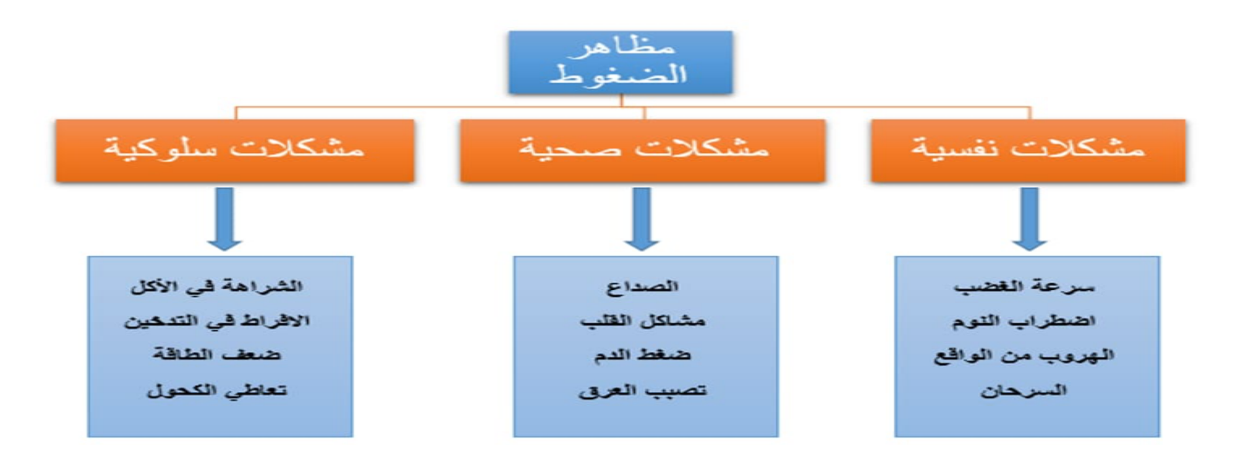
الضغوط في المواقف المُهدّدة للحياة: وتتمثّل هذه الضغوط بتعرّض الإنسان لأشياء أو مواقف قد تؤذيه وقد تُهدّد حياته، وعندها يتسجيب الإنسان بالهروب أو المواجهة، ولعلّ هذا ما يُفسر أهمية الضغط النفسي في هذه الحالة لحماية النفس وإنقاذها.

الضغط البيئي: ويكون الضغط النفسي في هذه الحالة كرد فعل تجاه الأشياء الموجودة حول الشخص والتي تُسبّب له الإجهاد، ومثال ذلك الازدحام، والضوضاء، وضغوط العمل والأسرة.

الضغوط الداخلية: وتتمثل الضغوط الداخلية بقلق الإنسان وتوتره تجاه الأشياء التي لا تستحق التوتر والقلق، أو معاناته من استمرار التفكير والشعور بالقلق تجاه الأشياء التي لا يمكنه السيطرة عليها أو القيام بتصرف تجاهها، ولعل هذه الضغوط هي الأكثر قابلية للعلاج والحلّ.
الضغوط الناتجة عن الإنهاك في العمل: هناك مجموعة من الأمور المتعلقة بالعمل، أو المدرسة، والتي قد تسبب الضغط النفسي.

❖ مظاهر الضغوط

تتلخص مظاهر الضغوط في الشكل التالي:



❖ سبل التخلص من الضغوط

للتخلص من الضغوط هناك سبل عدة أهمها:

١. السعي نحو التعامل مع المشكلات بكل مرونة.
٢. والابتعاد عن مثيرات القلق والتوتر.
٣. ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على التخلص من الطاقة السلبية.
٤. أخذ فترات كافية من الراحة اولاسترخاء.
٥. والحرص على الترفيه عن النفس .
٦. ممارسة تمارين التأمل .
٧. البعد عن الأشخاص السلبيين .
٨. تقسيم المهام واتباع عنصر التخطيط والتنظيم.
٩. والابتعاد عن مراكمة الأعمال مما يتسبب في زيادة الضغط.